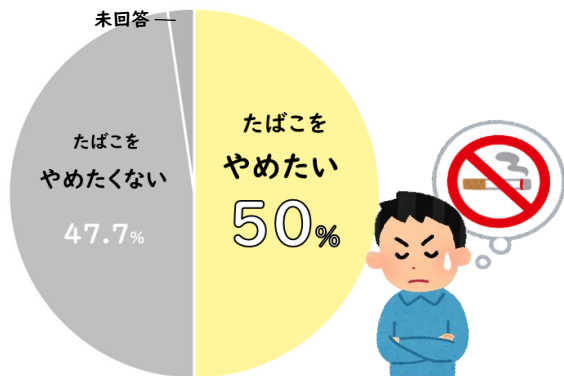


# いいね禁煙！ なくそう受動喫煙！

check! 1 たばこを吸う人の **50%** が たばこをやめたいと思っている！

出典：第2次射水市健康増進プランのためのアンケート調査（市民編）



topic 新型たばこ（電子たばこ等）なら、大丈夫？

新型たばこも **発がん性物質** などの **有害物質** が含まれます

check! 2 喫煙による健康リスク

生活習慣病

がん（肺・胃・子宮等）脳卒中 心疾患

その他

COPD（慢性閉塞性肺疾患）歯周病 早産・胎児発育遅延

point 受動喫煙の方が有害物質は **2~50倍** 多い

受動喫煙とは

周りの人がたばこの煙（副流煙）を吸うこと

自分と大切な人のために禁煙しましょう！

## 禁煙に手遅れはありません！

禁煙は、性別や年齢、病気の有無を問わず、すべての人に健康改善効果を与えます！

check! 3 禁煙で取り戻せる健康はたくさん！

20分後	血圧や脈拍が正常に下がる
数日後	味覚や嗅覚が改善し、食事がおいしくなる
2週間後	心臓などの循環機能が改善する
1か月後	咳が減り、肺の機能が改善し感染しにくくなる 体力が戻る
2年後	心疾患や脳梗塞のリスクが3割下がる
5年後	肺がんのリスクが下がる

check! 4 禁煙成功の極意

自分に合う方法を見つけましょう

- ・ 散歩や体操などの軽い運動をする
- ・ 趣味を楽しむ、歯みがきをする 等

禁煙外来を利用しましょう

- ・ 一人で禁煙するより **禁煙成功率が高い**
- ・ 禁煙補助薬（飲み薬等）の利用で **比較的楽** にやめられる
- ・ 医療保険（条件有）を使えば **比較的安価** にやめられる

射水市 禁煙外来はこちら▼

